



瀬戸内市豊原地区栄養改善協議会



サバのみそ煮缶と きのこの炊き込みご飯



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：368kcal
たんぱく質：12.2g
脂 質：6.9g
炭水化物：64.8g
食塩相当量：1.3g

【材料（4人分）】

米	2合
サバのみそ煮缶	1缶
まいたけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
しょうが	1片
A	酒 大さじ2(30g)
	みりん 大さじ2(36g)
	しょうゆ 大さじ1(18g)
みょうが	20g
青ねぎ	適量
すだち	20g

【下準備】

- サバ缶・・・サバと汁をわける
- まいたけ・・・石づきを取り、ほぐす
- しめじ・・・石づきを取り、ほぐす
- しょうが・・・せん切り
- みょうが・・・せん切り
- 青ねぎ・・・小口切り
- A を合わせておく

【作り方】

- 炊飯器に米、サバ缶の汁、A を入れ、2合目の目盛りまで水を加える。
ひと混ぜして平らにならし、サバ、まいたけ、しめじ、しょうがを上のにのせて炊飯する。
- 炊きあがったらサバをほぐしながら混ぜ、器に盛る。
- みょうがとねぎをちらし、お好みですだちを絞る。

薬味はなくても良いですが、入れることでサバの臭みが気にならなくなります。
また、調味料を控えられ、減塩効果も期待できます。